مقدمة

1. نمو الاتصال وفاعليته، يعتمد أولًا على فهم الإنسان لنفسه.
2. فهم الإنسان لنفسه يعتمد على اتصاله مع نفسه - شعوريًا أو لا شعوريًا و لفظيًا أو لا غير لفظيًا.
3. تعتمد مهارة الاتصال مع الآخرين على مهارة الاتصال مع النفس.

- الإنسان الذي يحاول معرفة نفسه ومعتقداته واتجاهاته وقيمه وتوقعاته، يسهل عليه معرفة ذلك في الآخرين، مما يسهل اتصاله بهم.

ومن هنا تنبع أهمية دراسة الاتصال مع الذات.

▪ **مفهوم الذات:** مجموعة الأفكار والمشاعر والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه.

أو هي الكيفية التي يدرك بها الفرد نفسه.

أو هي الشخصية كما يراها صاحبها ويقيمها من الداخل.

صور الذات

(1) الذات الحقيقية: الصورة الحقيقية التي يرى بها الفرد نفسه. وقد تتعرض للمغالاة أو الجفاء.

مثال: ← تدرك مثلًا أن لديك قدرة متوسطة على مواجهة الجمهور، لأن مواقف مخاطبة الجمهور التي واجهتها، تعرضت فيها لضغط داخلي من توتر ونحوه.

(2) الذات العامة: الذات التي تسمح للآخرين بمعرفتها عنك. وغالبًا لا تعبر عن الذات الحقيقية ولكنها متفقة مع المعايير التي يفرضها المجتمع.

مثال: ← زملاؤك يرشحونك دائمًا للمواقف الخطابية، لذا هم يدركون أنك متحدث بارع.

(2) الذات المثالية: الذات التي تتصور مستقبلك عليها، وترغب أن تكون فيك.

مثال: ← طالب لديه رهبة من الحديث أمام الجمهور، يتمنى أن يصبح يومًا ما متحدثًا بارعًا.

■ مفهوم الاتصال مع الذات:

اتصال يحدث داخل الفرد حينما يتحدث مع نفسه.

و يتضمن:

(1) الأنماط التي يطورها الفرد في عمليات الإدراك.

(2) تقييم الأحداث والأفكار والتجارب المحيطة به.

مثال: ← التحدث مع إلى النفس - التفكير - محاورة الذات.

■ أهمية الاتصال مع الذات:

(1) يؤثر في تكون شخصية الفرد: جزء كبير من مشاعرنا وقناعاتنا ناتجة عن اتصالنا مع ذواتنا.

(2) يؤثر في آداء الفرد: التفكير يقود إلى الشعور، والشعور يولّد التصرف. إذًا التفكير الإيجابي يقود للسلوك الإيجابي والسلبي للسلبي.

(3) يؤثر في اتصال الفرد بالآخرين: فشل الفرد في الاتصال بالآخرين، يعود بشكل كبير إلى انخفاض في احترامه لذاته، وعدم ثقته بقدرته على الاتصال بالآخرين.

(4) المرتكز الأساسي لعمليات الاختيار واتخاذ القرار:

توجيه الذات ومدى سلامة القرارات المتخذة، يعبر عن مدى جودة الاتصال بالذات.

طريق الاتصال مع الذات

(1) الحديث مع الذات: كل شخص يحدث نفسه، سواء حديثًا إيجابيًا أو سلبيًا. الحديث السلبي يعود بالفائدة على أداء الفرد وتواصله مع الآخـــــرين، والحديث السلبي يؤثر على أداءه وتواصله مع الآخرين.

(2) مراجعة الذات: يقوم الفرد دائمًا بمراجعة خططه، لـ (1) تعديلها، (2) الإحجام عنها، (3) الاستمرار فيها. ينبغى على الفرد مراجعة ذاته حتى يعرف مدى تقدمه نحو أهدافه، ومعرفة أسباب النجاح أو الفشل.

- أشكال مراجعة وتقييم الذات:

(أ) لوم الذات: تأنيب الذات بسبب القيام بفعل ما. ولوم الذات يترك أثرًا سلبيًا في أداء الفرد وتواصله مع الآخرين. والحل هو الاستفادة من الخطأ وإيجاب الحلول المناسبة له.

(ب) نقد الذات: يهدف إلى كشف نقاط الضعف والقوة أثناء وبعد القيام بعمل ما، لتلافي الأخطاء في المرات القادمة. وذلك له عائـــد إيجابي على تواصل الفرد مع ذاته والآخرين.

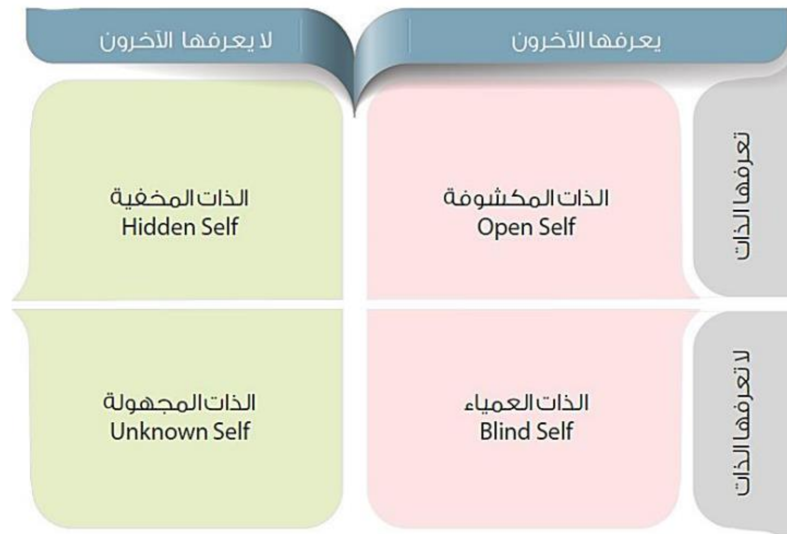
(3) تعزيز الذات: يهدف إلى تحفيز الذات للقيام بعمل معين والاســــــتمرار فيه، وذلك من خلال متابعة نفسه وتشجيعها. كأن يتذكر شعور الفوز بالمركز الأول في مسابقة ما، فيعمل من أجل الفوز.

الخطوات الخمس للاتصال الذاتي الفعال

(1) اكتشاف الذات. (2) تقدير الذات. (3) توجيه الذات. (4) إدارة الذات. (5) تطوير الذات.

(1) اكتشاف الذات:

يمكن اكتشاف الذات من خلال نافذة جوهاري.



(أ) الذات المكشوفة: تمثل كل التصرفات التي ندركها ويدركها الآخرون عنها. وتسمى الذات الواعية.

(ب) الذات المخفية: وتسمى بأسرار الذات. وهي أشياء يعرفها الإنسان عن نفسه ولا يعرفها الآخرون. تتمثل في القول والفعل والأحكام والأحلام والرغبات التي لا يريد للناس معرفتها.

(ج) الذات العمياء: الأشياء التي يعرفها الآخرون عنا ممن يخالطوننا كالأصدقاء، ولكننا لا نعرفها عن أنفسنا. كبعض السلوكيات وآليات الدفاع التي قد تكون مميزات أو عيوب.

(د) الذات المجهولة: تتركب من سمات وقدرات وأحلام لا ندركها الإنسان ولا يدركها الآخرون. والسبب أنه لم يتعرض لمواقف تسمح له بالكشف عنها. ومثالها السمات التي ظهرت لنا ولم نكن نتوقع في الماضي أننا نتميز بها أو ستكون فينا.

■ طرق توسيع مساحة الذات المكشوفة على حساب الذوات الأخرى:

(1) التأمل الذاتي: تأمل الفرد في ذاته وأسلوب حياته يوسع من درجة فهمه لها، وتساعده على اتخاذ القرارات المناسبة.

(2) استطلاع رأي الآخرين: من خلال السؤال المباشر للأشخاص الذين نعلم أنهم يودون نجاحنا. أو من خلال صفحات الآراء والاستبيانات التي يتركها لنا الآخرون على الإنترنت.

(3) الاختبارات الشخصية: وتكشف لنا أحيانًا ما لا ندركه نحن ولا يدركه الآخرون.

مثل: اختبارات السمات - اختبارات الذكاء - اختبارات الميول

---

(2) تقدير الذات:

الدكتور رانجيت مالي في كتابه (تعزيز الجودة الشخصية)، وفقًا للأبحاث:

- 66٪ منا لديهم تقدير منخفض لذواتهم
- 77٪ من أفكارنا سلبي وغير بناء
- يترتب على ما سبق أن الشخص العادي لا يتسخدم سوى 10٪ فقط من إجمالي طاقاته وإمكاناته.

يتفق الخبراء أن تقدير الذات هو تقييم المرء الكلي لذاته سلبيًا وإيجابيًا، والشعور بكفاءة الذات وقيمتها.

■ مكونات تقدير الذات:

(1) الكفاءة الذاتية:
(أ) الثقة بالنفس.
(ب) إيمان المرء بقدرته على التكيف وتجاوز تحديات الحياة.

(2) قيمة الذات:
(أ) القبول غير المشروط للذات.
(ب) الشعور بالأهلية للحياة والسعادة.

■ أبرز سمات الأشخاص ذوي التقدير المرتفع للذات:

(1) يمتازون بالإيجابية والتفاؤل، ويتحكمون جيداً بأنفسهم في المواقف الصعبة.
(2) مليئون بالحماسة والعزيمة، والحيوية العقلية والجسدية.
(3) الصراحة وقوة التعبير في المواقف المختلفة.
(4) قدرتهم العالية على الاعتماد على الذات والعمل بشكل مستقل.
(5) يكونون علاقات اجتماعية جيدة، ويعاونون غيرهم بشكل فعال.
(6) في رغبة وسعي مستمر لتطوير الذات.

---

(3) توجيه الذات: هو سمة ذاتية لتقرير المصير، أي: القدرة على تنظيف وتكييف السلوك على متطلبات موقف ما لتحقيق الأهداف والقيم المرادة.

■ **توجيه الذات يعتمد على فهم الذات بشكل كبير، وهو الأداة التي تساعد الفرد في توجيه ذاته لاتخاذ القرارت. وعندما يتمكن الطالب الجامعي من هذه المهارة، تكون قراراته المتعلقة بالمستقبل ملائمة لذاته.**

■ الطالب وقرار التخصص:

لأهمية اختيار التخصص في هذه المرحلة، نستعرض أحد أهشر نظريات التوجيه المهني،

وهي نظرية هولاند.

- يرى هولاند أنه يمكن تصنيف الأفراد على أساس (مقدرة تشابه سماتهم الشخصية) إلى عدة أنماط.
- يمكن تصنيف البيئات التي يعيشون فيها إلى عدة أصناف على أساس (تشابه البيئات مع بعضها البعض).

نتيجه لدراسة هولاند وللخبرة التي مر بها كوجه مهني ومعالج نفسي، توصل إلى ستة أنماط للشخصية:

(1) النمط الواقعي:

الأفراد الذين: (أ) يتفاعلون مع البيئة بطريقة موضوعة محسوسة.

(ب) لا يحبون الأنشطة التي تتطلب الذاتية، أو تتطلب المهارات الاجتماعية، أو الذكاء أو القدرات الفنية.

- يحبون الأنشطة التي تتطلب مهارات حركية واستخدام آلات وأدوات.
- لذلك يفضلون المهن الزراعية والتقنية والهندسية والميكانيكية وما شباهها.

(2) النمط العقلي أو الفكري:

الأفراد الذين: (أ) يتفاعلون مع البيئة عن طريق استخدام الذكاء أو التفكير المجرد.

(ب) واستخدام الأفكار والكلمات والرموز.

- يحاولون تجنب المواقف الاجتماعية.
- يفضلون مهن علمية، مهام نظرية، قراءة، جبر، لغات أجنبية، أشياء إبداعية مثل الأدب والشعر.

(3) النمط الفني:

الأفراد الذين: (أ) يتفاعلون مع البيئة عن طريق الخلق والإبداع الفني.

(ب) يعتمدون على انطباعاتهم وتخيلاتهم الذاتية لحل المشاكل.

- يفضلون المهن الموسيقية، الأدبية، الثقافية، الدراماتية، وكل الأنشطة التي تتطلب إبداعًا.

(4) النمط الاجتماعي:

الأفراد الذين: (أ) يتفاعلون مع البيئة عن طريق مهارات التعامل مع الآخرين.

(ب) معروفون بمهاراتهم الاجتماعية وحاجتهم للتفاعل الاجتماعي.

- يبتعدون عن المهارات الجسمية، والمشاكل العقلية المعقدة.
- يفضلون الأنشطة الدينية، والحكومية، والخدمات الاجتماعية، الاهتمام بالمشاكل الاجتماعية، والقراءة.

(5) النمط المغامر:

الأفراد الذين: يتفاعلون مع البيئة عن طريق ممارسة أنشطة تتيح لهم المغامرة، السيطرة الحماس، الاندفاعية.

- يفضلون مهن فيها بيع وإشراف أو قيادة تشبع حاجتهم للسيطرة والحصول على الاعتراف (الشهرة).

(6) النمط التقليدي:

الأفراد الذين: (أ) يتفاعلون مع البيئة عن طريق ممارسة الأنشطة التي تؤدي إلى الاستحسان الاجتماعي.

(ب) تعاملهم مع المواقف روتينية وتقليدية وصحيحة ليس بها إبداع.

- يعطون انطباع بكونهم: (1) مرتبين. (2) اجتماعيين. (3) محافظين.
- يفضلون المهام والوظائف الواضحة التي ليس فيها غموض.

■ **يرى هولاند أنه يمكن تصنيف أي شخص تحت الأنماط السابقة إما بواسطة:**

(1) ميوله التعليمية والمهنية.

(2) درجاته في اختبارات مقاييس الميول.

■ **ويقابل الأنماط الستة السابقة، ستة بيئات مهنية، كل لها متطلبات معينة، وخصائص تميز الأشخاص الذين يعملون بها، وهذه البيئات هي:**

(1) البيئة الواقعية. (2) البيئة العقلية (الذهنية الفكرية). (3) البيئة الفنية.

(4) البيئة الاجتماعية. (5) البيئة المغامِرة. (6) البيئة التقليدية.

■ **يرى هولاند أن المزاوجة بين الأشخاص والبيئات يساعد على:**

(1) الاختيار المهني. (2) الاستقرار المهني. (3) التحصيل.

(4) الإنجاز. (5) الإبداع. (6) القابلية للتأثير.

■ **بعض الجامعات تطبق برامج لتحديد التخصص المناسب لطلابها، مثل برنامج (تخصصي المناسب) في جامعة الملك عبد العزيز.**

(4) إدارة الذات:

اكتشاف الذات وفهمها لا يكفيان للاتصال الفعال بها، وإنما إدراتها بكفاءة وتطويرها كذلك.

■ **مفهوم إدارة الذات:** قدرة الإنسان على التحكم في مشاعره، وتعديل اتجاهاته لتكون مناسبة للموقف، وتنظيم الوقت، وتعديل السلوك لتتطور فعاليته وكفاءته.

■ **إدارة الذات هي المدخل الرئيسي للتغيير، وكلما أحسن الإنسان**

(4) تطوير الذات وتنميتها:

يُقصد بذلك تطوير الذات وتفعيلها لتحقيق الأهداف المطلوبة.

هنالك عدة إجراءات تتطلبها إدارة الذات، هذه أهمها:

(1) قبول الذات:

تقبل الذات بمميزاتها وسلبياتها. لأن ذلك يساعد الإنسان على استثمار قدراته، وتطوير سلبياته قدر المستطاع، وعلى تجنب المقارنات السلبية مع غيره والتي تقلل تقديره لذاته.

(2) إدراك جوانب القصور، وتحويل الجوانب السلبية لإيجابية:

لا يعني قبول الذات على علاتها لا يعني ألا يعمل الشخص على تغيير جوانب معينة لا تعجبه في ذاته، بل يجب عليه أن يعمل على تغيير ما لا يعجبه في ذاته قدر المستطاع، وأن يدرك أنه لن يكون كاملًا أبدًا، فللكل نقاط ضعف ونقاط قوة. ومن لم يستطع تغيير الجوانب السلبية في ذاته، فليحاول أن يقلل من حدتها، أو يؤجل ذلك إلى أن تحين الفرصة المناسبة. مثال: جوانب قصورنا في الاتصال بمن نحب وعدم فهمهم واحتوائهم.

(3) قبول الذات:

ينشأ تحقير الذات من خلال عدة أمور منها:

- الإخفاق في تحقيق هدف معين
- التصرف بشكل غير ملائم في موقف ما
- الإخفاق في الالتزام بمبدأ معين.
- نقد الآخرين.

كل هذا يجعل الإنسان يفكر بأنه شخص (فاشل - سيء - شرير). على الإنسان أن يتخلص من كل مشاعر سلبية يتعرض لها خصوصاً من أولئك الذن يتصل بهم، وأن يركز على العمل والتطوير فقط.

(4) الثقة بالذات:

وهي الشعور بالقوة والقدرة والجرأة في إنجاز الأعمال المطلوبة بالمستوى المطلوب.

للبعد الروحي دور عظيم في تدعيم الثقة بالنفس، وهذا البعد الروحي يتضمن نظامنا القيمي ومعتقداتنا وإيماننا باللّه، وذلك ما يعطي الحياة معناها. وعلى من يسعى لتطوير ذاته أن يثق باللّه تعالى ثم في نفسه، فمن خلال ذلك فقط يستطيع تخطي ما يواجه من تحديات.

جاء في الحديث (أنا عند ظن عبدي بي، فليظن بي خيرًا).